# Поддержать и не навредить Психолог рассказал, как помочь близкому справиться с эмоциональным потрясением

29.07.2020

Оказавшись в сложной жизненной ситуации, большинство людей чаще обращаются за поддержкой не к профессиональным психологам, а к друзьям или членам семьи. Но далеко не все знают, как помочь человеку, который находится в подавленном эмоциональном состоянии или даже депрессии. Как правильно и эффективно поддержать попавшего в беду, рассказал психолог частной клиники ЗАО Евгений Ильич Морозов.

1. **Будьте рядом**

- Когда мы узнаем, что наш друг или родственник попал в сложную ситуацию, как правило, мы не знаем, что сказать. Но большинство людей, которые переживают эмоциональное потрясение, ищут не конкретных советов, а поддержку. Когда человеку больно, ему очень нужно понимание и сочувствие. Поэтому личный контакт - одно из эффективных способов воздействия, - отмечает психолог. - Не оставляйте в одиночестве человека, который пережил несчастье одного, а просто побудьте рядом. Если необходимо, можно даже переехать к нему на какое-то время или регулярно навещать, - отмечает психолог Морозов. - Как правило, люди, пережившие горе, вспоминают, что самыми эффективными оказывались дружеские объятия и простые слова сочувствия и поддержки: «Мне очень жаль». Пророческие же фразы типа

«Все будет хорошо», наоборот, вызывают раздражение. Они выглядят пустыми, ведь никто не может знать будущего.

2. **Не будьте навязчивыми**

- Важно не переусердствовать с личными контактами, - подчеркивает Евгений Ильич. - Не стоит "душить" своим вниманием и заботой. Достаточно, чтобы человек ощущал ваше присутствие в его жизни. Скажите простую фразу «Я всегда рядом и могу выслушать тебя». Не докучайте разговорами, если человек не готов поделиться переживаниями, а просто дайте понять, что понимаете, что происходит в душе у вашего близкого.

Также не нужно обрывать телефон с просьбами держать вас в курсе событий. Лучше писать, чем звонить. Человек может быть занят или избегать разговора, а на письма, СМС он сможет ответить, когда появится возможность и время.

3. **Не расспрашивайте подробности**

- Часто хочется узнать побольше подробностей и деталей произошедшего. Но чем они могут помочь? Это простое проявление любопытства, - отмечает психолог, -Представьте сами, человек совсем недавно пережил серьезное потрясение в жизни, а уточнение деталей заставляют вновь и вновь возвращаться к несчастью и опять переноситься в минуту острого стресса.

4. **Предложите конкретную помощь**

- Тому, кто оказался в сложной ситуации, точно нужна помощь. Конечно, в зависимости от обстоятельств она будет разной. Поэтому лучше сразу оценить ситуацию, сообщить, что хотите помочь и уточнить, что конкретно можно сделать, - рекомендует психолог.

В тяжелом эмоциональном состоянии, как правило, совершенно нет сил заниматься бытовыми делами. Поэтому даже проводы ребенка в школу, приготовление ужина

или поход в магазин могут облегчить близкому вам человеку жизнь.

5. **Организуйте сбор денег**

- Люди, которые оказались в сложных жизненных обстоятельствах, часто испытывают финансовые трудности. Но принимать и, тем более, просить деньги, - это всегда трудно, - отмечает психолог. - Не спрашивайте человека,

попавшего в беду, нужны ли ему деньги. Лучше сами организуйте сбор средств среди знакомых, и просто вручите конверт. Это будет хорошая поддержка, вам будут благодарны.

6. **Не давайте бесполезных советов**

- Давать советы нужно тоже уметь. Фразы из серии "нужно было сделать не так, а вот так" бесполезны и вызывают только раздражение, - отмечает Евгений Ильич. - Событие уже произошло, вернуться в прошлое и исправить ситуацию не получится, а

вот вогнать человека в еще большее эмоциональное потрясение

такими советами - с легче легкого. Лучше давать более эффективные рекомендации. Например, посоветовать какого-то специалиста, который поможет разрешить ситуацию. Дать его контакт или предложить договориться о встрече с ним. Этим

вы окажете настоящую помощь.

7. **Откажитесь от оценок**

- Избегайте оценивать поведение человека, оказавшегося в беде, или его пострадавших родственников и друзей. Поверьте, переживающие несчастье нуждаются в судье меньше всего. Также не нужно нагнетать ситуацию и добавлять ей эмоциональную окраску фразами: "То, что случилось, это просто ужасно!" или "Он еще такой молодой". Слова, которые предназначены, чтобы утешить, могут иметь противоположный эффект. Лучше дайте человеку выговориться. Это поможет ему выплеснуть эмоции, которые накопились внутри, - отмечает психолог.

8. **Не стройте гипотез**

- Лучше обойтись и без поиска причин и виноватых. Не нужно строить гипотезы: "Если бы не пошел дождь, может, аварии бы и не произошло" или "Если бы ты не опоздал, может, не потерял работу".

Никто из нас не мог знать, что произойдет. Прошлое нельзя изменить, и эти предположения точно ничем не помогут. Просто обнимите горюющего человека и посочувствуйте ему.

Еще один хороший способ оказать эффективную поддержку человеку, который оказался в сложной жизненной ситуации, - это вспомнить себя в похожем состоянии. Чего вам хотелось в горестные минуты? Наверняка, вы нуждались в близком человеке, который готов просто быть рядом и выслушать, не давая советов и не делая анализа произошедшего, - отметил психолог.

--
Анастасия Петренко

Новости | Вопрос-Ответ

## Главное

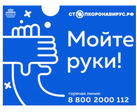
Школьники могут поучаствовать в профессиональных пробах в КЭСИ 30 октября – 2 ноября

Детей приглашают на занятия по вокалу в клуб «Дельфин»

Более тысячи участников по всей столице. Жители Западного округа приняли участие в цифровом диктанте для москвичей старшего возраста

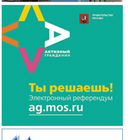
Ученики школы № 571 приняли участие в фестивале «Билет в будущее»

Среди студентов Центра технологий транспорта МИК провели конкурс «Лучший диагност – 2023»




На Западе Москвы
Газета Западного округа города Москвы

Сайт Управы района Очаково-Матвеевское
ПРЕФЕКТУРА ЗАО
ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ
МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ДУМА




ИНВЕСТИЦИОННЫЙ ПОРТАЛ МОСКВЫ



© Газета "На Западе Москвы: Очаково-Матвеевское". Авторские права защищены
Использование материалов сайта без индексируемой гиперссылки запрещено